

# प्यानिक डिसअर्डर

## प्यानिक डिसअर्डर के हो?

प्यानिक डिसअर्डर एक प्रकारको चिन्ता गडबडी हो, जो बारम्बार 'अत्यास आक्रमणहरू'(प्यानिक अट्याक)बाट वर्णित हुँदछ, जुन भिन्न अवधिहरूको तीव्र डर हो र यो शारिरिक लक्षणहरूसँग सम्बन्धित छन् जस्तै मुटु धेरै धड्किने, छोटो-छोटो सास फेर्ने, पसिना आउने, काभ्रे, छातीमा असहज हुने, र चक्कर लाग्ने आदि। प्यानिक डिसअर्डर भएका व्यक्तिहरू यस्ता लक्षणहरू गम्भिर रोगका लक्षणहरूको सूचक हो भनेर प्रायः चिन्ता लिन्छन्, र अत्यास आक्रमणहरूबाट बच्न निश्चित ठाउँहरू र अवस्थाहरूबाट टाढा रहन्छन्। त्यसरी टाढा रहँदा डर र चिन्ताको अनुभवहरू बढाउन सक्दछ, जसले अत्यास र चिन्ताको दुष्चक्र निम्त्याउँदछ।

## प्यानिक डिसअर्डर हुनुका कारणहरू के-के हुन्?

प्यानिक डिसअर्डरहरू हुनुका कारणहरूमा विभिन्न कारकहरू संलग्न हुनसक्छन्। तनावपूर्ण जीवन घटनाहरू र प्रमुख जीवन परिवर्तनकालहरू, जस्तै लामो-समय बेरोजगार, आफुले माया गरेकाको क्षतिले प्यानिक डिसअर्डरहरू सुरुवात गर्नसक्छ। सुरुमा, जब व्यक्तिहरू उल्लेखनीय तनावमा हुन्छन्, खतरासँग प्रतिक्रिया गर्ने दिमागको सामान्य क्रियाविधि सक्रिय हुन्छ। यो "फ्लाइट-अर-फाईट" (भाग वा भिड) भनिने प्रतिक्रिया हो। यद्यपि, यस्ता आक्रमणहरू "आउट अफ ब्लु"(अचानक) आउने जस्तो देखिन्छ, यीहरूलाई सामान्यतया जीवनलाई-खतरा हुने रोग वा " पागल हुँदैछ" को लक्षणहरू भनेर व्याख्या गरिन्छ। तत्पश्चात्, जब सामान्य बाहिरी कारणहरू(उदाहरण: कसरत गर्नु, क्याफिन सेवन)को लागि हल्का शारीरिक प्रतिक्रियाहरू महसूस हुन्थ्यो, कोही व्यक्तिहरूमा अर्को आक्रमण हुने तीव्र आशंका हुन्छ र त्यस्तो बढेको चिन्ताले तब साँच्चै नै प्यानिक अट्याक ल्याउनसक्छ।

प्यानिक गडबडी हुनुको कारण कुनै एकै कारण मात्र छैन, यो हुनुमा योगदान दिने केही कारकहरूमा:

- अ. जैविक कारकहरू: बंशाणु, न्युरोट्रान्स्मिटरहरूको रासायनिक असंतुलनहरू, सिम्प्याथेटिक नशा प्रणाली धेरै संवेदनशील हुनु
- आ. मनोवैज्ञानिक कारकहरू: चिन्ता-उन्मुख व्यक्तिहरू, निराशावादी, र सुरक्षित महसूस नगर्नेहरू
- ई. वातावरणीय कारकहरू: बालापनमा भएका नकारात्मक अनुभवहरू, तनावपूर्ण घटनाहरू (उदाहरण: प्रकोपहरू, दुर्घटनाहरूको अनुभव), अरु दैनिक जीवनका तनावहरू(उदाहरण: जागिरहरूको परिवर्तन, पारस्परिक सम्बन्धमा समस्याहरू)

## मलाई प्यानिक डिसअर्डर छ भनेर कसरी थाहा पाउने ?

तल उल्लेखित ४ वा धेरै लक्षणहरू साथ, कुनै प्रत्यक्ष खतरा नहुँदा यदि तपाईंले धेरै मिनेटसम्म रहिरहने अचानक र तीव्र समयको डर वा अप्ठ्यारोपन महसूस गर्नुभयो भने, तपाईंले प्यानिक अट्याक महसूस गरिरहनु भएको हुनसक्छ। यदि तपाईंले बारम्बार आक्रमणहरू महसूस गर्नुभयो, र भविष्यमा पनि आक्रमण हुनसक्ने सम्भावनासँग चिन्ता लिनुहुन्छ भने, तपाईं प्यानिक डिसअर्डरबाट पीडित हुन सक्नुहुन्छ। प्यानिक अट्याकका लक्षणहरूमा समावेश छन्:

- १) मुटु छिटो-छिटो चलेको महसूस हुनु
- २) पसिना आउनु

३) काष्ठ

४) सास फेर्न गार्हो हुनु

५) निसास्सिएको महसुस हुनु

६) छाती दुःख वा अफ्ठ्यारो महसुस हुनु

७) वकवाक लाग्नु

८) रिंगटा लाग्नु वा बिहोस् हुनु

९) गर्मी र जाडो महसुस हुनु

१०) झम्झमाएको अनुभूति हुनु वा हात-खुट्टामा छोएको थाहा नपाउनु

११) डिस्प्रियाईजेसन (निद्रामा भएको जस्तो महसुस गर्नु जाँहा वातावरण काल्पनिक भएको जस्तो हुनु) वा डिपर्सनलाईजेसन (नियन्त्रण नभएको बोध हुँदै आफुलाई आफु भन्दा बाहिर भएको महसुस हुनु)

१२) मर्नुबाट डराउनु

१३) नियन्त्रण गुमाउने वा पागल हुन्छु भनेर डराउनु

## प्यानिक डिसअर्डर कसरी अगाडि बढ्दछ ?

प्यानिक अट्याकको पहिलो आक्रमण महसुस गरेपछि, केही व्यक्तिहरूले यस्तो आक्रमणहरूसँग सम्बन्धित धेरै चिन्ताहरू विकास गर्न सुरुवात गर्दछन्। उदाहरणको लागि, उनीहरूले आफु गम्भीर मुटुको समस्याबाट पीडित छु भनेर चिन्ता गर्दछन्, सडकमा बेहोस् भएको बेला सहयोग पाउन सकिदैन भनेर चिन्ता गर्दछन्, वा उनीहरू बहुलाउँदैछु र नियन्त्रण गुमाउँदैछु भनेर चिन्ता गर्दछन्। उनीहरूको शरीरको लक्षणहरूको जागरूकतालाई बढाएर, त्यस्ता ठाउँहरू वा अवस्थाहरू जहाँबाट भाग्न गार्हो हुने वा सहयोग उपलब्ध हुँदैन (उदाहरण: लामो बस यात्रा, एलिभेटर, भिडभाडयुक्त ठाउँहरू) बाट वा एकलै यात्रा जानबाट जोगिएर, यस्ता चिन्ताहरूले व्यक्तिहरूमा प्यानिक अट्याकहरू आउनबाट रोक्दछ। यस्तोबाट बच्ने व्यवहारले अझै चिन्ता बढाउँदछ, र अन्ततः 'एगोराफोबिया (सार्वजनिक ठाउँहरूबाट डराउनु) विकास हुनसक्छ, जसले व्यक्तिको कृयाकलापहरू गम्भीर रूपमा सीमित गर्दछ, र उसको काम, सम्बन्धहरू, र जीवनको गुणस्तरलाई पनि असर गर्दछ।

## प्यानिक डिसअर्डरको उपचारहरू के-के हुन् ?

### १) औषधी

डाक्टरले दिएको औषधीले लिएर प्यानिक डिसअर्डरको गम्भीर लक्षणहरू कम गर्न सकिन्छ।

### २) मनोचिकित्सा

संज्ञानात्मक-व्यवहारिक चिकित्सा (कग्निटिभ बिहेभियोरल थेरापी) प्यानिक डिसअर्डर र एगोराफोबियाको लागि प्रभावकारी उपचार हो। व्यक्तिको चिन्ता घटाउने र उसको सुविधा क्षेत्र बढाउने लक्ष्य सहित, व्यक्तिहरूको तर्कहीन चिन्ता- उत्तेजित गर्ने सोचाईहरूलाई परिमार्जन गर्न, र डर मानेको सामानहरू वा अवस्थाहरूलाई विस्तारै-विस्तारै सामना गर्ने (उदाहरण: लामो बस यात्रा लिन) डिजाईन गरिएको हो। सुरुमा, चिकित्साको बेलामा व्यक्तिहरूले डराएको वस्तुहरू वा अवस्थाहरूको सामना गर्दा अफ्ठ्यारो महसुस गर्न सक्छन्, तर बारम्बारको अनावरणले

चिन्ता विस्तारै घट्दै जाँदछ। साथै, व्यक्तिहरूले आफ्नो चिन्ता कम गर्नको लागि विश्राम तरिका(रिल्याक्सेशन टेक्निक) सिक्न सक्छन्। प्रभावकारी उपचारको लागि प्यानिक डिसअर्डर भएका व्यक्तिहरू र उनीहरूका परिवारका सदस्यहरू(उदाहरण: पर्यवेक्षण र सहायता प्रदान गरेर)को सक्रिय सहभागिता आवश्यक हुन्छ।